



ISOTONE SPORTDRANK

INGREDIËNTEN

VOOR 1 PORTIE

- 125 ml kraantjeswater
- 125 ml sinaasappelsap zonder toegevoegde suikers
- 1,25 g zout

GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- drank om koolhydraten aan te leveren tijdens een training die langer dan 3 uur duurt, voor jongeren die geen vaste voeding tijdens de training tolereren.

BEREIDING

- 01** Meet de hoeveelheden drank af in een maatbeker. Meng ze door elkaar.
- 02** Roer het zout erdoor met een lepel. Blijf voldoende lang roeren tot alle zout is opgelost.
- 03** Doe de gemengde sportdrank in een afgesloten drinkbus om mee te nemen naar de training.